

צעד צעד

טיפול התנהגותי-קוגניטיבי (CBT)

אריאל חן

מטפלים בדיכאון

מדריך מעשי למטפלים,
למטופלים ולבני משפחותיהם

חברת העבודה למטופל

תוכן העניינים

4	פרק 6 חוברת העבודה למטופל
5	טופס 1: הסבר על דיכאון
21	טופס 2: על מלכודת הדיכאון
17	טופס 3: הימנעויות בדיכאון
20	טופס 4: פתרון הבעיה
22	טופס 5: יומן ניטור התנהגויות
26	טופס 6: קביעת פעילויות וניטורן
28	טופס 7: רעיונות לפעילויות משפרות אנרגייה והנאה
32	טופס 8: שימוש במיינדרפולנס בפעילות
34	טופס 9: ניתוח מטרת ההתנהגות
36	טופס 10: רומינציות
39	טופס 11: תרגול לעבודה עם רומינציות
44	טופס 12: תיקוף האחר ותיקוף עצמי – מיועד לקרובי המטופל ולמטופל
49	טופס 13: התמודדות עם בעיות שינה
53	טופס 14: מניעת הישנות הדיכאון

חוברת העבודה למטופל

שימו לב!

מטפל הבקיא בגישות ובמיומנויות ההתנהגותיות הקוגניטיביות ייטיב להתאים את הטיפול לצורכי המטופל. אם אין לך אפשרות להגיע למטפל בגישה התנהגותית קוגניטיבית, תוכל להיעזר בחוברת זו לעזרה עצמית. בכל מקרה יש להתייעץ עם רופא המשפחה או עם פסיכיאטר מטפל אם בכוונתך לעבוד עם חוברת זו ללא ליווי של מטפל.

חוברת העבודה¹ כוללת ארבעה-עשר טפסים המיועדים לשימוש במפגשים ובבית. בכל מקרה שנעשה שימוש בטפסים כחלק משיעורי הבית, יש להציג אותם למטופל בזמן המפגש. ארבעה-עשר הטפסים מוצגים להלן.

1 זכויות החוברת שמורות למחבר. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העבודה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר. חוברת העבודה זמינה להורדה באתר סדרת הספרים "צער צעד | טיפול התנהגותי-קוגניטיבי".

הסבר על דיכאון

כיצד מאבחנים דיכאון מז'ורי?

אדם יכול להיחשב כמי שמצוי בדיכאון מז'ורי אם הוא סובל לפחות שבועיים מלפחות חמישה מהמאפיינים האלה. אחד מהם חייב להיות מאפיין 1 או 2.

1. מצב רוח עצוב או מדוכא;
2. אובדן עניין או הנאה בכל או ברוב הדברים שבדרך כלל נהנה מהם;
3. שינוי משמעותי בתיאבון וירידה או עלייה של חמישה אחוזים לפחות במשקל;
4. בעיות בשינה;
5. אי־שקט מוטורי או הרגשה של האטה, כבדות – הכול קשה;
6. אובדן אנרגייה ותחושת עייפות;
7. ביקורת עצמית ועיסוק חזרתי במחשבות ורגשות של חוסר ערך, אשמה, בושה וחרטה;
8. ירידה ביכולת הריכוז;
9. חשיבה על מוות או על התאבדות;

סוג נוסף של דיכאון הוא דיסתימיה. שם נמשכים תסמיני הדיכאון לפחות שנתיים בעוצמה קלה מאשר בדיכאון מז'ורי. אדם עשוי לסבול גם מאפיוזודות של דיכאון מז'ורי וגם מדיסתימיה.

איך חווים דיכאון?

לדיכאון פנים רבות אך לעיתים קרובות מי שנמצא בדיכאון חווה: ירידה באנרגייה ובמוטיבציה – חוסר מוטיבציה לפעול, חוסר עניין בעיסוקים שהיו בעבר מהנים, ירידה בפעילות מינית ובעניין במין, עייפות ואנרגייה נמוכה. הדיכאון מאט את הכול. המחשבות זוחלות, הגוף חלש, כבד וקשה לזוז. הזמן זוחל לאיטו. שום דבר לא נראה שווה את המאמץ. אם אין עניין במשפחה ובקרובים לעיתים מרגישים אשמה ובושה על כך.

היבטים פיזיים – כאבי ראש וכאבי בטן, יכולת ריכוז נמוכה, שינוי משמעותי בדפוסי שינה ואכילה, עייפות מרובה.

היבטים רגשיים – הדיכאון כאילו מטיל מצור על רגשות חיוביים. חווים עצבות תמידית, בכי תכוף, ייאוש, חוסר אונים, ירידה ברמת ההנאה מפעילויות שהאדם נהנה מהן בעבר, שעמום תמידי, ביטחון עצמי נמוך, רגשי אשמה, רגישות קיצונית לדחייה או לכישלון, אי-רצון לחיות. לרוב לא צוחקים. לעיתים קרובות סובלים גם מחרדות. לעיתים מרגישים טעונים בכעס ובאי-שקט, ומתפרצים על הקרובים – דבר שגורר רגשי אשמה.

דרכי חשיבה אופייניות – תהליך החשיבה מאופייין ב"היתקעות מעגלית". הכאב הרגשי והמחשבות הקשות שאנו חווים בדיכאון יוצרים דחף טבעי לנסות לשלוט במחשבות וברגשות המכאיבים. האדם ממוקד ברגשות הקשים, מהרהר ומתלבט, שוב ושוב שואל את עצמו את אותן שאלות ומתקשה לקבל החלטות.

הדיכאון פוגע בריכוז ובזיכרון. קשה להתרכז בשיחה, לקרוא ספר, לצפות בסרט... שוכחים ולא זוכרים מה תכננו לעשות. זוכרים אירועים שליליים ולא מצליחים להיזכר באירועים חיוביים.

תוכן החשיבה – תוכני חשיבה אופייניים כוללים תמונה קודרת של עצמנו, של עתידנו והעולם. העתיד נתפס חסר תקווה, אנשים נתפסים לא אמינים ומנוכרים, האדם מרגיש חסר יכולת וחסר אונים מול כל בעיה, וכל בעיה נתפסת אסון בלתי פתיר. בעיות קטנות נתפסות בלתי פתירות. "רואים צל הרים כהרים" ("אני לא

טוב בכלום ולכן שום דבר לא יסתדר לי לעולם". האדם מאמין שכל החלטה תוביל לאסון, כל הישג חסר חשיבות ולמעשה כישלון (שלילת החיובי). אנשים נוטים להיתפס לכללי חיים לפיהם הם זקוקים לאישור מכל אדם על כל פעולה שיבצעו. הדיכאון נתפס אצל אנשים סימן לחולשה ופגימות אישיותית, ולכן מסיקים שאי אפשר לאהוב אותם. נוטים לחשוב על מוות ועל התאבדות. לעיתים מופיעים דימויים קודרים מדברים על "עמוק בתחתית באר בלי סולם", "הכול שחור".

מחשבות הן לא עובדות, הן רק מחשבות! כדי לבדוק את העובדות שאל את עצמך:

אני חושב בקיצוניות?

הפרשנות שלי תואמת את העובדות?

האם ניתן לחשוב על סיבות נוספות לאירועים?

התנהגות אופיינית – נסיגה חברתית, נסיגה תפקודית, הימנעות מפעילויות שגרתיות, נטייה להתלונן, היעדרות מהעבודה, מנעם במהלך היום, דחינות, ניסיון להימנע מביקורת, חוסר תכנון וחוסר יוזמה, קושי להתמיד במערכות יחסים, רצון להתחבא. הכול נתפס כמאמץ אדיר, כל משימה מאיימת ולכן האדם המדוכא פעיל פחות. לעיתים הופכים יותר תוקפניים וחסרי סבלנות לאחרים.

הנסיגה ההתנהגותית היא החוליה שדרכה אפשר לשבור את מעגל הקסמים של הדיכאון.

גורמים לדיכאון

ככל הנראה קיימים גורמים רבים הפועלים במשותף. גורמים אלו כוללים גנטיקה, כימיה של המוח, טראומות ילדות, הזנחה פיזית או רגשית בילדות, עוני, אפליה, התעמרות, מערכות יחסים עם

קונפליקטים, אובדן אדם קרוב, פיטורים מעבודה, פרידה, הגירה, מחלות פיזיות, כאב כרוני, זקנה והתאלמנות, הפרעה נפשית נוספת (כגון חרדה, פוסט-טראומה, הפרעה טורדנית כפייתית [OCD]), ועוד. אירועי דחק הם טריגר לפריצת דיכאון. לפעמים אירוע הדחק שעורר את השרשרת אינו ברור ומדובר במספר אירועים מצטברים לאורך זמן (כגון, טיפול מתמשך בבוץ משפחה, מעסיק נוקשה ומשפיל, מתחים בזוגיות).

ייתכן שמצב רוח ירוד ודיכאון שירתו אותנו ואפשרו לנו לשרוד בעולם הקדום. מצב רוח עצוב ומדוכדך עשוי להיות הסתגלותי במצבי חיים מכאיבים. מחשבות שליליות ומוטיבציה נמוכה מסמנות לאדם שהתגובה אינה יעילה לסביבה נוכחית. הסתגרות ונסיגה עוזרת להפסיק לרדוף אחרי מטרות שככל הנראה אי אפשר להשיג ולאמץ מטרות חדשות. לדוגמה לא להתעמת עם הורה מתעלל אם לאובדנו יכול להיות מחיר גבוהה מאשר לכניעה לו, או להפסיק לרדוף אחרי בני זוג שאינם מגלים עניין ולחפש בני זוג שמגלים עניין.

התפתחות הדיכאון

דיכאון עלול לפרוץ במהירות יחסית (ימים או שבועות) או להתפתח לאט יותר. היעדר העניין וחוסר האנרגיה הכרוכים במצב הרוח השלילי מובילים להימנעות, נסיגה והסתגרות. זו תגובה הגיונית ומובנת אבל גם מלכודת המביאה להחמרת הדיכאון.

לעיתים ההימנעות והנסיגה יהיו גלויות לעין כמו שהייה שעות רבות במיטה והימנעות ממפגשים ואירועים חברתיים. לעיתים תתבטא הנסיגה בדרך סמויה, שהאנשים הסובכים את האדם הסובל מדיכאון אינם מבחינים בה, כמו התמקדות במחשבות חוזרות (בניסיון להבין למה, איך, מי אשם וכדומה), לעיתים בעייפות (נמנום כדי לא להרגיש ולא לחשוב) והלקאה עצמית (למשל כדי להקדים תרופה למכה – ביקורת מאחריים).

טיפול תרופתי

תרופות רבות נמצאו יעילות לטיפול בדיכאון. השפעת התרופות אינה מיידית, ההשפעה החיובית מגיעה לאחר כשלושה שבועות. אפשר לשלב טיפול תרופתי וטיפול בגישה התנהגותית פעילה.

מי סובל מדיכאון?

ההערכה היא כי כאחד מכל עשרה ישראלים יסבול מצורה מסוימת של דיכאון במהלך חייו. הסיכון להישנות הדיכאון גדל ככל שהיו יותר אירועי דיכאון בעבר. שכיחות הדיכאון בקרב נשים גבוהה יותר מאשר בקרב גברים. הסיבה להבדלים בשכיחות בין המגדרים אינה ברורה. ייתכן כי נשים מחונכות כך שהן תשתפנה ברגשות שליליים ופגיעות. ייתכן שגברים נוטים יותר ל"טיפול עצמי" באמצעות שימוש לרעה באלכוהול וסמים ועל ידי כך מסתירים את הדיכאון. ייתכן גם שבקבוצות מסוימות נשים סובלות מדיכוי והחלשה המובילים לדיכאון.

הידעתם? לא מעט מפורסמים שתרמו תרומה אדירה לאנושות לקו דיכאון, ביניהם: וינסטון צ'רצ'יל, מנחם בגין, ג'ון קליז, מרק טווין ורבים אחרים.

דיכאון ומה עוד?

לעיתים קרובות מופיע דיכאון עם בעיות נוספות. אנשים הסובלים מפוסט־טראומה, הפרעה טורדנית כפייתית, חרדה, הפרעות אישיות וכדומה, סובלים לעיתים קרובות גם מדיכאון. זאת ועוד, גם כשהבעיה העיקרית היא דיכאון, לעיתים קרובות האדם יסבול גם מחרדה.

עם איזו בעיה להתחיל?

כדאי לדון עם המטפל ולחשוב יחד עמו אם תסמיני הדיכאון מאפשרים לעבוד על בעיה אחרת כרגע. כאשר הבעיה העיקרית היא הפרעת חרדה, טראומה או הפרעה טורדנית־כפייתית (OCD) והדיכאון הוא משני, כדאי לשקול לעבוד על הפרעות אלו תחילה,

ואז בדרך כלל הדיכאון ישתפר מאוד, זאת במקביל לשיפור בהפרעות העיקריות.

מחשבות אובדניות

מחשבות אובדניות הן נורמליות. כן! חוסר תקווה מוביל אותנו לחשוב שהמפלט היחיד הוא להרוג את עצמנו. אם מחשבות כאלו חולפות בראש בלי תוכנית מוגדרת, כוונה לממש אותן ובלי דחף לפעול לפיהן – אין צורך להיבהל. לעומת זאת, אם מישוהו מתחיל לתכנן תוכניות להרוג את עצמו חובה לפעול כדי לשמור על חייו.

האפשרות לברוח מהכאב הרגשי מספקת הקלה, ולכן רעיון ההתאבדות מושך. כשמרגישים נורא הדחף להקל את הכאב ולברוח ממנו חזק ונראה כי זהו פתרון "טוב" לבעיה. למעשה, להרוג את עצמך הוא פתרון רע! רגשות רעים ייעלמו בסופו של דבר. רגשות הם כמו גלי הים – עולים ויורדים. יש דרכים טובות יותר לגרום לעצמך להרגיש טוב יותר. אם אתה מרגיש אובדני, דבר עם המטפל או עם הרופא שלך או צלצל לעזרה ראשונה נפשית. בקש עזרה מהקרובים אליך והתרחק מאמצעים קטלניים.

דיכאון כחלק מהפרעה דו־קוטבית

ככל שזה נשמע מוזר לעיתים דיכאון מעורב במצבי רוח מלאים אנרגייה או במצבי רוח מורמים. לפעמים בין תקופות של דיכאון יהיו תקופות קצרות יותר של "מצבי רוח פעילים מאוד או טובים מדי". זהו דיכאון דו־קוטבי. אם אי־פעם חוויתם מצב כזה חשוב מאוד לשים לב וליידע את כל גורמי הטיפול.

בדיכאון דו־קוטבי יש לטפל באופן שונה מאשר בדיכאון חד־קוטבי. אפשר לטפל בדיכאון דו־קוטבי בעזרת תרופות לייצוב מצב הרוח, טיפול משפחתי וטיפול בגישה התנהגותית פעילה.

קשה מאוד לאבחן דיכאון דו־קוטבי ופסיכיאטרים ומטפלים מתקשים מאוד באבחון. משום שפרצי האנרגייה הגבוהה לא נתפשים כבעיה, מטופלים לא פונים לסיוע כשהם במצב רוח "טוב מדי או פעיל

מדי". אל תהסס להפנות את תשומת ליבם של המטפלים לאירועים של אנרגייה רבה מאוד – כולל אירועים של דיכאון המלווה באנרגייה חזקה כמו של "אריה זועם בכלוב".

שאלון Mood Disorder Questionnaire (MDQ) למילוי עצמי הוא כלי מצוין לזיהוי הפרעה דו־קוטבית. השאלון מצוי בחינם באינטרנט. תרגום לעברית מצוי בעמוד 53 בספר הפרעה דו־קוטבית מאת מיקלוביץ בהוצאת אח.

מה ככל הנראה אינו דיכאון?

שינויים במצב הרוח הם נורמליים. מצב רוח דיכאוני עשוי להיות יעיל. הוא מאותת לנו שמהו חסר בחיינו וקורא לנו לשקול לערוך שינויים. הרגשה של ריקנות, חוסר אנרגייה, חוסר עניין, כעס, אי־שקט והיעדר הנאה אחרי אובדן (כגון מות אדם קרוב, גירושים, פְּרדה מזוגיות, פיטורים, יציאה לגמלאות, עזיבת הילדים את הבית וכדומה) – הרגשה כזאת צפויה ונורמלית, ולרוב לא תפתח לדיכאון.

על מלכודת הדיכאון

ההבדל בין מי ששוקע בדיכאון ובין מי שמחלים כרוך בתגובה לעצב ולכאב. למעשה מי ששוקע בהימנעות ונסיגה נלכד בדיכאון. מי שיוצא לעולם ומנסה לפתור בעיות – מחלים.

מלכודת הדיכאון – נקודות מפתח

1. גישה התנהגותית פעילה מבוססת על הרעיון שאירועי חיים ותגובה לאירועים אלו משפיעים על מצב הרוח.
2. כשמתרחשים אירועי חיים קשים טבעי להרגיש עצב, דכדוך, חרדה, תשישות וכדומה.
3. כשמרגישים כך טבעי להימנע מפעילויות מסוימות. אנשים נסוגים מהסביבה ומוצאים ששיגרת חייהם השתבשה.
4. נסיגה מהעולם כשמדוכדכים היא טבעית ומובנת. הבעיה היא שנגררים למעגל קסמים הרסני: ככל שעושים פחות מרגישים יותר רע, וככל שמרגישים רע יותר עושים פחות.
5. התנהגות נסוגה ונמנעת משמרת את הדיכאון ולא מאפשרת להתמודד עם בעיות החיים ביעילות.

מלכודת הדיכאון של אתי

הדיכאון של אתי התפתח באיטיות רבה. הוא "התגנב" או "הזרחל" פנימה בלי שאתי שמה לב לכך. אביה של אתי חלה במחלת לב והיא מצאה עצמה דואגת מאוד ועסוקה מאוד בסיוע יום-יומי להוריה.

בנה הבכור התגייס לצה"ל וזה הוסיף לה דאגות וגם נוכחותו חסרה לה מאוד בבית. אתי התמודדה גם עם שינוי ארגוני במקום עבודתה ודרישות חדשות ממנהל חדש וקפדן. היא הרגישה עייפה ומותשת והיא החליטה לוותר על הפעילות במועדון הקריאה שהייתה חברה בו, בין השאר, כי לא הספיקה לקרוא את הספר שנקבע לקראת המפגש הקבוצתי. בעבר אתי נהנתה מאוד מהקריאה ומהשיחה המשותפת על הספרים בקבוצה. אתי גם הפסיקה ללכת לחוג פילטיס, היא הפסיקה את הטיוולים עם הכלב שנהגה לעשות בשעות הערב עם בעלה וביקשה ממנו ומבנותיה לטייל עם הכלב במקומה. אתי צימצמה את הקשרים החברתיים עם חברותיה. הימים התמלאו בהדרגה בחובות ומטלות: הסעת הבנות לבית הספר בבוקר, המאבק לעמוד במטלות החדשות בעבודה תוך כדי קביעת תורים לרופאים לאביה, או יציאה מהעבודה לליווי האב לכריקות רפואיות. כמעט בכל אחר הצהריים בדרך מהעבודה, הייתה אתי עוברת בבית הוריה כדי לסייע להם ולתמוך בהם. מצב הרוח של אתי הלך והידרדר עד שהיא הרגישה שהיא לא מסוגלת להתרכז. הדבר עורר בה חרדה רבה לאור הדרישות הרבות במקום עבודתה. היא הפכה חסרת סבלנות כלפי ילדיה ובעלה. החיים נראו מצומצמים וחסרי תוכן והיא החלה להאמין שאין לה מה להציע במפגש חברתי ושהיא לא מסוגלת ליהנות או לתרום.

אתי הרגישה תשישות רגשית ופיזית וחוסר ערך. היא מצאה את עצמה שוקעת במחשבות חוזרות העוסקות בשאלות "מה הבעיה שלי? ממה זה נובע?". היא חזרה שוב ושוב בראשה על השאלות והעלטה פתרונות חוזרים אבל התחושה הייתה שהם היו חלקיים. פחד וחרדה התגנבו בהדרגה לליבה והגבירו את ההימנעות. היא הפסיקה לענות לטלפונים ולהודעות מחברותיה (מה אגיד להן? הן יעלבו ויבקרו אותי!) ושקעה שוב ושוב במחשבות חוזרות ובניסיון לפתור בראש את בעייתה. היא הרגישה כעס עצמי. היא האמינה שהיא בת זוג גרועה, אם לא מתפקדת ועוברת גרועה. כמעט הזמן החופשי, בעיקר בסופי שבוע, אתי מצאה את עצמה צופה באופרות סכון במחזוריות, תוך שחלק מהזמן היא בוהה בטלוויזיה ולא ממש מתרכזת בתוכן.

היעדר העשייה והשקיעה במחשבות החוזרות צמצמו את חייה של אתי. ככל שמצב רוחה הדרדר היא נסוגה יותר חברתית. כשנשאלה על ידי המטפל מה עשתה עד עכשיו כדי לפתור את הבעיה, ענתה: "אני חושבת על זה המון ומנסה להבין מה קורה..."

שימו לב!

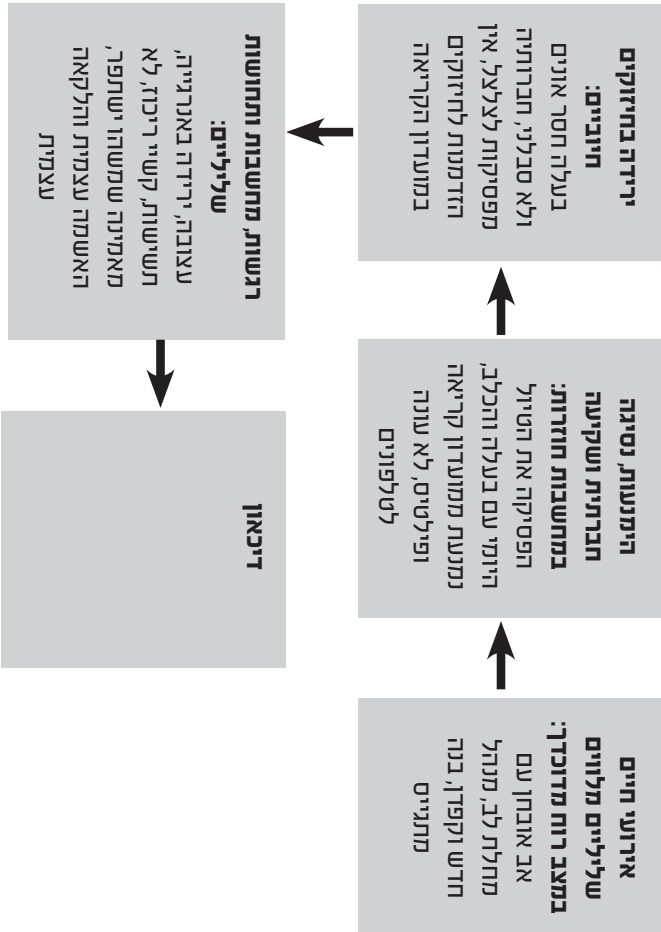
המחשבה שנבין מה גרם לדיכאון ורק אז נקבל מוטיבציה וחשק היא אנושית ואינטואיטיבית. בפועל לא כך הדברים עובדים. **התסמינים של הדיכאון מונעים מאיתנו להרגיש מוטיבציה, כוח רצון ואנרגיה.**

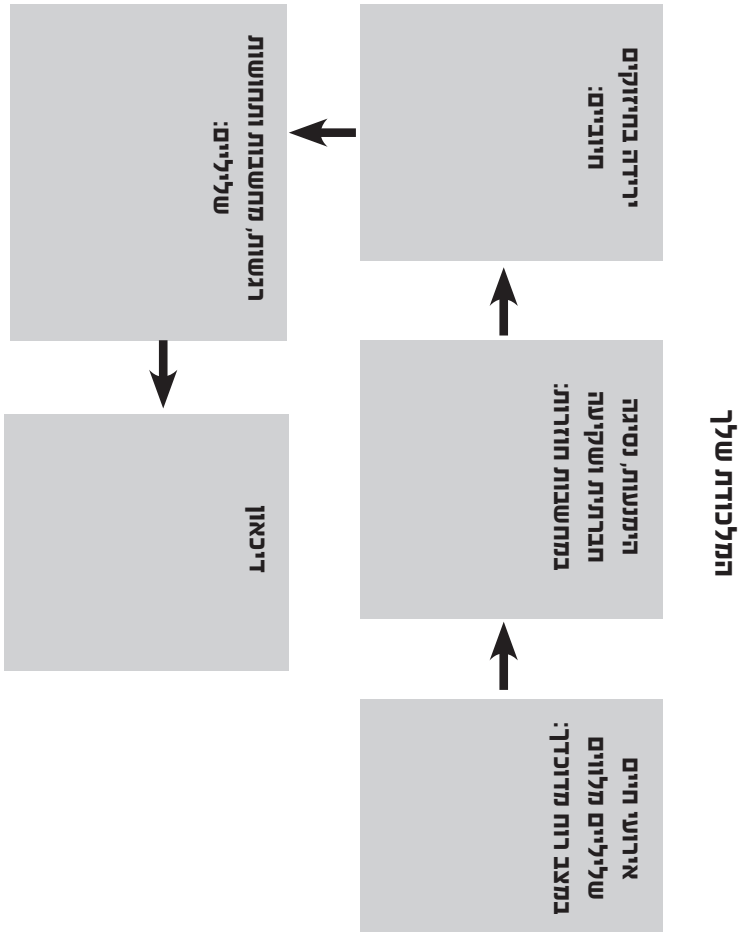
במושגים של טווח קצר ההימנעות של אתי יעילה. כשהחברים של אתי הזמינו אותה למועדון הקריאה, המחשבה על האנרגיה שתצטרך לגייס כדי לצאת בערב מהבית ועל האי־נעימות אם מישהו ישאל מה קורה עם אבא, עוררו בה עצב וחרדה. כשקיבלה הודעת טקסט מחברתה "תגיעי הערב?" הרגישה מוצפת, וכשחזרה להישאר בבית ולצפות בטלוויזיה הרגישה הקלה מיידית. ההקלה הזאת מחזקת את הדפוס של הימנעות ונסיגה. אולם לטווח הארוך דפוס התנהגות זה מונע מאתי אפשרות לקבל חיזוקים ותמיכה מחבריה. הטבלה להלן ממחישה זאת.

הזמנה למועדון הקריאה

תוצאות לטווח ארוך	תוצאות לטווח קצר	
לא עונה לנייד ולא מגיעה	הקלה, לא נדרש מאמץ	בידוד, חרדה ודיכאון
עונה ומגיעה לאירוע	חרדה, מאמץ רב	הנאה, תמיכה

המלכודת של אתי





ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העבודה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חן

הימנעויות בדיכאון

כדי לברר אילו התנהגויות בעייתיות בעבורך שאל את עצמך:

- מה הפסקתי לעשות?
- מה אני עושה יותר מבעבר?
- מה הקרובים אליי טוענים שאני עושה יותר מדי?
- מה הקרובים אליי אומרים שאני עושה פחות מדי?

הימנעויות שכיחות

הימנעות מהתנהגות הקשורה בתעסוקה, בהשכלה, בפנאי ובשגרת חיים:

- ירידה בפעילויות שגרתיות: שעות שינה, ארוחות מסודרות, בישול, היגיינה אישית, ניקיון, סדר ותחזוקה (שטיפת הרכב, כביסה, ניקוי הבית, סידור הבית, תשלום חשבונות);
- ירידה בפעילות גופנית, בעיסוק בתחביבים (חוג ריקוד, נגינה, קריאה וכדומה), בבילויים (תיאטרון, פאב, צפייה במשחקי כדורגל וכדומה, בטיפוח עצמי (תספורת, צביעת שיער, גילוח וכדומה);
- ירידה בהשקעה בלימודים או בעבודה;
- דחיית הצעות להתפתחות בתחום תעסוקה או לימודים.

הימנעות מפעילויות חברתיות:

- נטייה לשקיעה והתנתקות במהלך שיחה;
- התחמקות מאנשים, הימנעות ממענה לשיחות טלפון, למיילים וכדומה;
- שימוש בתירוצים: לא עניתי להודעות שקיבלתי ממך כי...", "אתה לא זוכר שבעצם... " וכיוצא באלה;
- שינוי נושא השיחה כדי להימנע מנושאים כואבים;
- התקפי זעם במטרה להרחיק אנשים;
- הפחתה בתקשורת ובשיחות ובהיענות לבקשות מבני זוג, ילדים, הורים ואנשים אחרים;
- הפחתה בפעילות ובמעורבות או אובדן עניין בעמדת ההורה, בן הזוג, הבן והאח;
- השתתפות לזמן קצר או הימנעות מהשתתפות באירועים חברתיים או עמידה בצד וצמצום קשר עין עם אנשים;
- הימנעות מקיום יחסי מין;
- הימנעות ממפגשים עם פוטנציאל רומנטי.

פעולות עודפות אופייניות (הימנעות פעילה):

- תלונות חוזרות ודיבור רב על הרגשות, העצב והדיכאון;
- חזרה על אותם דברים עד כדי התשת הצד השני;
- אכילה רגשית;
- צריכה מופרזת של אלכוהול או סמים;
- בילוי שעות רבות במשחקי מחשב, האזנה למוזיקה בעוצמה גבוהה, פעילות רבה ברשתות חברתיות וצפייה ממושכת בפורנוגרפיה;
- עבודה ללא הפסקה;
- פעילות ספורטיבית מוגזמת;
- נמנום מתמשך.

הימנעות קוגניטיבית:

- הימנעות מקבלת החלטות לגבי העתיד (לימודים, תעסוקה, מעבר דירה ועוד);
- הימנעות מחשיבה על בעיות בזוגיות;
- הסחת דעת (האזנה תמידית למוזיקה ושקיעה במסך המחשב).
פעולות קוגניטיביות עודפות אופייניות (הימנעות פעילה):
- הכרח עצמי לחשיבה חיובית;
- חשיבה חוזרת על בעיה שאינה ניתנת לפתרון;
- שחזור התנהגות עבר ובדיקה אם התנהגות זו הייתה יעילה או שגויה;
- שקיעה במחשבות "לולא הייתי עושה אז זה לא היה קורה..."

הפסקת כל פעילות:

- "הדממה" – לא יוצאים מהמיטה;
- מחשבות אובדניות.

פתרון הבעיה

מצב רוח מדוכדך גורם להימנעות שגורמת לדיכאון. חזרה מתוכננת לפעילות עשויה להשיב את הגלגל לאחור. המפתח להצלחה הוא עקביות. נעשה צעד קטן ועוד צעד קטן ונביא לשינוי ההתנהגות.

במחקרים נמצא שאחד הטיפולים היעילים ביותר לדיכאון הוא גישה התנהגותית פעילה. בטיפול זה המטופל והמטפל עובדים יחד כדי לשבור את מעגל הקסמים של הדיכאון, זאת בעזרת הגברת המעורבות בפעילויות משמעותיות למטופל. הגברת הפעילויות מביאה בהדרגה לידי שיפור במצב הרוח.

המטרה היא לעבור מהתנהגות תלוית מצב רוח להתנהגות תלוית מטרה. נקיטת פעולה גם במצב רוח ירוד עשויה לשפר את מצב הרוח.

התנהגות תלוית מצב רוח – מצב הרוח טוב



התנהגות תלוית מצב רוח – מצב הרוח רע



התנהגות תלוית מטרה – הטיפול



ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העובדה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חן

יומן ניטור התנהגויות

הדיכאון צובע את הזיכרון ב"צבעי דיכאון". היומן מספק משוב אמין על רמת הפעילות, על טיב מצב הרוח ועל הקשר בין פעילויות למצב רוח. היומן גם מכוון את תשומת הלב להתנהגותנו, לעיתים עצם התבוננות בהתנהגותנו מביאה לידי שינוי חיובי בהתנהגות.

יומן ניטור התנהגויות – דגשים, הנחיות ודפי יומן

דגשים למילוי היומן

1. איזו התנהגות או פעילות לכתוב: רשום בקצרה את ההתנהגות או הפעילות המרכזית באותה שעה ושלהערכתך קשורה במצב הרוח.
2. מה נחשיב התנהגות: לא רק פעילויות כמו ללכת לקניון או לבקר את סבתא נחשבות להתנהגויות. למעשה, התנהגות היא גם לשבת בתחנת האוטובוס, לקרוא דוא"ל חשוב, לשכב במיטה ולחשוב על מערכת היחסים עם... לעיתים קרובות אלה הן ההתנהגויות החשובות ביותר.
3. קצר (לא קצר מדי): קצר ככל האפשר את התיאור: "בשיעור מתמטיקה, מנסה לפתור משוואות".
4. תדירות הכתיבה: מומלץ למלא את היומן בזמן ארוחת הבוקר, ארוחת הצהריים, ארוחת הערב ולפני השינה. כדאי להפעיל תזכורת בטלפון הנייד. חשוב מאוד שהדפים (או טופס ממוחשב) יהיו זמינים ונגישים במהלך היום. מצא את האיזון הנכון לך במספר הדיווחים. לדוגמה, אם אתה תלמיד תיכון, לא סביר לכתוב

כי במהלך חמש השעות שבילית בבית הספר הרגשת מיואש (שכן היו המון פעילויות במהלך יום הלימודים). מצד שני לא סביר לכתוב כל חצי שעה. חשוב לכתוב בתדירות גבוהה, לפחות ארבע פעמים ביום, כדי שלא נתבסס על הזיכרון מכיוון שמצב הרוח השלילי "צובע" את הזיכרון בשחור.

5. מה עושים עם המחשבות: מחשבות קשורות אף הן להתנהגות, למעשה הן התנהגויות "פנימיות". למשל, אדם מדבר עם חבר לעבודה ומצב הרוח שלו ירוד. אין שום בעיה בינו לבין החבר, אולם החבר חוזר מחופשה עם אשתו בעוד האדם הראשון שוקע במחשבות על מצבו הקשה כי הוא בבעיה כלכלית ואין לו כסף לצאת לחופשה, או שיש לו ילד עם צרכים מיוחדים וקשה לצאת עם הילד לחופשה. תיאור הפעילות יהיה: "מדבר עם X + מחשבות" "אני לא יכול לצאת לחופשה כמו כולם".

6. עשה את הכי טוב שאתה יכול: איש לא יכול באמת לכתוב 24/7. הרעיון הוא לנסות לכתוב כמה שיותר במשך שבוע או שבועיים. התייחס לזה כאל ניסוי.

7. אל תשחזר: אם שכחת או לא כתבת, השאר משבצות ריקות והמשך בשעות ובימים הבאים.

8. דירוג הנאה ושליטה: תתבקש לדרג רמת הנאה ורמת שליטה לגבי כל התנהגות. שליטה פירושה עד כמה אתה מרגיש שולט במצב, עד כמה אתה יעיל ועד כמה אתה מרגיש מסוגל להתמודד.

אופן מילוי היומן

כתוב את הפעילות/ההתנהגות העיקרית שעשית בכל שעה משעות השבוע.

דרג בנפרד את רמה ההנאה שלך ואת רמת השליטה שלך: 0 משמעו אין הנאה כלל, 5 משמעו הנאה בינונית ו-10 משמעו ההנאה הגדולה ביותר שאתה מסוגל לדמיין. דרג את השליטה שלך והשתמש באותו סולם בהתאמה.

בסוף כל יום דרג את מצב הרוח עבור היום כולו בסולם מ-0

עד־10:0 משמעו מצב רוח רע מאוד, 5 משמעו מצב רוח בינוני ו־10 משמעו מצב הרוח הטוב ביותר שאני יכול לדמיין. בסוף היום הבט ביומן וכתוב אם יש פעילויות שבהן הרגשת טוב יותר ואם יש פעילויות שבהן הרגשת פחות טוב. היומן המוצג כאן נועד להמחשה בלבד ואין בו מספיק מקום למלא את התכנים שאתה מתבקש למלא. יומן מלא זמין להורדה באתר סדרת הספרים "צעד צעד | טיפול התנהגותי־קוגניטיבי".

יומן ניטור התנהגויות

יום ש	יום ו	יום ה	יום ד	יום ג	יום ב	יום א	שעה
							6:00-5:00
							7:00-6:00
							8:00-7:00
							... וכן הלאה, שורה לכל שעה ביתמה.
							מצב רוח במהלך היום כולו מ10 עד 100.
							האם יש פעילויות שבהן הרגשת טוב יותר? פרט.
							האם יש פעילויות שבהן הרגשת פחות טוב פחות? פרט.

ניתנת רשות לג'לים או להרפידים את חוברת העבודה למטופל לצורך טיפול בשימוש סביר והגון ובלבד שיחזר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חזן

קביעת פעילויות וניטורן

כתוב בטבלה פעילויות מתוכננות ויזומות לכל השבוע. במהלך השבוע דווח אם ביצעת ומה היו דרגות ההנאה והשליטה שלך בסולם מ-0 עד-10. נסה לכתוב מייד לאחר הביצוע. אם לא ביצעת את ההתנהגות המתוכננת בתאריך היעד, קבע אותה ליום המוחרת ונסה שוב. בסוף כל יום ציין את מצב הרוח במהלך היום כולו. דרג מ-0 עד-10. 0 משמעו מצב רוח נורא ו-10 משמעו מצב רוח מצויין.

ציין פעילויות שבהן הרגשת טוב יותר. פרט. ציין פעילויות שבהן הרגשת טוב פחות. פרט.

היומן המוצג כאן נועד להמחשה בלבד. יומן מלא זמין להורדה באתר סדרת הספרים "צעד צעד | טיפול התנהגותי-קוגניטיבי".

שעה	יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	יום ו	יום ש
לקום בשעה 7:30 מראשון עד חמישי	ה' - ש'						
לקום בשעה 8 בשישי-שבת							
להתקלח בכל ערב בשעה 20:00							
הליכה במשך 15 דקות עם דניה שני בשעה 18:00 חמישי בשעה 18:00							
תשלום חשבונות, יום ג' בשעה 19:00							
בכל ערב לפני השינה לקרוא שלוש עמודים מהספר "בלש"							
מלבד הרוח במהלך היום כולו - דרג מ10 עד 10'							
האם יש פעילויות שבהן הרגשת טוב יותר? פרט.							
האם יש פעילויות שבהן הרגשת טוב פחות? פרט.							

רעיונות לפעילויות משפרות אנרגייה והנאה

להלן רשימה גנרית של פעילויות. עיון ברשימה עשוי לתת לך רעיונות לגבי פעילויות שהיית רוצה לבצע.

- ללכת למועדון טריוויה
- למרוח לק על הציפורניים
- ללכת לצפות בשקיעה
- לקנות ג'ג'טים
- לקנות אביזרים הביתה
- לעבוד בגינה
- לצאת עם חברים
- לנוח
- לפתור סודוקו
- לפתור תשבץ
- ללכת לקולנוע
- לצאת לריצה
- ללכת לים
- לקרוא שירה
- לראות רגעי שיא מאירועי ספורט
- להאזין למוזיקה
- להשוות מחירים
- לתכנן את העתיד
- לרקוד
- לתקן דברים בבית
- לצפות בסרטי וידאו משפחתיים
- להכין עוגיות כמו שסבתך הכינה
- להדליק נרות
- לנסות טעמים חדשים של תה/ קפה

- לטפל בחיית מחמד
- לרוץ עם הכלב בפארק
- לרוץ/ללכת בפארק
- לצאת לקנות משהו טעים לאכול
- להתלבש איך שמתחשק לך
- לשיר במקלחת
- לעשות טובה למישהו
- לכתוב פוסטים
- להגיד "אני אוהב אותך"
- להתאפר
- להכין למישהו כרטיס ברכה
- ליצור יצירה
- לבלות בבית קפה
- לאפות ולחלוק עם שכנים/חברים לעבודה
- לצעוד בשכונה
- לקיים שיחת וידאו עם מישהו בחו"ל
- להשלים משימה שתגרום לך להרגיש נהדר
- לחשוב על לימודים/ ספורט/מוזיקה/אומנות
- לכתוב שיר/סיפור
- להתנדב למטרה משמעותית: לחנוך ילד/לארח חברה לקשישים בודדים/ לשחק עם כלבים בצער בעלי חיים...
- לתפור/לסרוג/לרקום
- לבקר קרובי משפחה או חברים
- לשבת על חוף הים
- ללכת למספרה/מניקור
- לצאת לטיול
- לשחות
- לקלוע סלים
- לכתוב משוב תודה על שירות טוב שקיבלת
- לכתוב מייל/וואטסאפ תודה לאדם שעזר לך במשהו
- לקנות מתנות
- להתווכח על פוליטיקה
- ללכת לסרט באמצע השבוע בצוהריים
- בלוי ערב עם חברים
- לתכנן פעילויות בטופס ההפעלה למחר
- להתלבש בצורה מחמיאה
- לטפל בעציצים
- לקנות עציצים
- ללכת למשחק כדורגל/ כדורסל/הופעת רוק/ קונצרט
- לכתוב
- לבקש להצטרף למשחק כדורסל/כדורגל בספורטק

- להעִיף עפִיפון
- להטיס רחפן
- פעילות גופנית
- לסדר ארונות
- למיין בגדים ישנים
- ללכת למסיבה
- לקנות ספרים
- לדבר עם חברים
- לנקות את תיבת הדוא"ל
- לסדר בטלפון את האייקונים
- להתאמן
- לפלרטט
- לצלצל לחבר
- לקנות פירות ולהכין סלט פירות
- לנקות את הבית
- ללכת לפארק מים
- ללמוד על ההיסטוריה המשפחתית
- לסדר את החדר מחדש
- להחליק בגלגליות
- להשתזף
- לנגן
- לנסוע באוטובוס ולטייל בעיר
- ללמוד קסמים
- להצטרף לטיול מאורגן בקרבת מקום מגוריך
- לחפש מוזיקה חדשה באינטרנט
- ללכת לקניון/לשוק
- לחבק מישהו
- ללכת לקוסמטיקאית
- לצפות בספורט בטלוויזיה/במחשב
- לאכול אבטיח בחצר/ במרפסת
- לאפות
- לחשוב על סקס
- לקנות לעצמך מתנה
- לרכוב על אופניים
- לבשל
- לקרוא בשקט
- ללכת לחדר כושר
- לתכנן מסיבה למישהו
- להתחיל לאסוף משהו (מטבעות, בולים, צדפים וכדומה).
- להביט בתמונות מטיולים/אירועים משפחתיים
- לאכול שוקולד/גלידה

- לשרבט/לצייר/לקשקש
- לשחק כדורגל
- ללכת להפגנה
- לנקות את האוטו
- לנסוע באוטו לסיבוב בשכונה
- לקנות בגדים
- לעשות סקס
- קמפינג
- לשיר בבית בקול
- להסתפר או לסדר את השיער
- ליהנות מקפה/תה/ קקאו
- לשתות משהו קר
- להתנשק
- לקחת את הילדים לפארק/לגלידה
- לקנות רהיטים
- ללכת לבריכה/ללונה פארק
- לבלות עם ילדים קטנים
- לרכוב על אופניים
- להתנדנד
- לכתוב יומן
- לעשות דיקור סיני
- לתרגל הרפיה
- להקליט הסכת על נושא מעניין
- להאזין להסכתים
- להתבונן בתמונות
- להביט בטבע (עצים, ציפורים).
- לפנטז על שיפור בחיים
- לחשוב על דברים טובים בחברים
- לשפץ רהיט ישן
- לתכנן טיול לחו"ל/ בארץ

שימוש במיינדפולנס בפעילות

מיינדפולנס, קשיבות בעברית, היא מיקוד הקשב בכל פעם מחדש מתוך סקרנות וללא שיפוטיות. מיינדפולנס היא בחירה להיות מודעים לרגע הזה, לאסוף את תשומת הלב ולבחור למקד אותה במה שאנחנו רוצים לעשות או בדבר שאנחנו רוצים להתבונן בו.

נסה עכשיו למשך כמה שניות, למקד את הראש שלך במשהו – בצלילים, בנשימה, ברגשות, במחשבות או בתחושות גופניות. כשאתה עושה את הפעילות המתוכננת, אל תיתן למוח שלך "לסדר אותך". המוח שלנו בנוי כך שנשים לב לחוויות שליליות בתדירות גבוהה יותר מאשר לחוויות חיוביות. אנחנו מתוכנתים ליצור ההישרדות יותר מאשר להיות מאושרים ולכן המוח שלנו קשוב יותר לאיומים. המוח סורק "מה לא בסדר בעולם? מה לא בסדר אצלי?" זה לא מעיד שאין גם רגעים טובים בחיינו.

באמצעות אימון נוכל להרגיל את המוח לשים לב גם לחוויות חיוביות.

- מקד את תשומת הלב באירועים חיוביים בזמן התרחשותם.
- כשהראש נודד למחשבה השלילית, חזור בעדינות וללא שיפוטיות והתמקד באירוע החיובי.
- השתתף באופן מלא בפעילות (זרוק עצמך לחוויה).
- כשעולות דאגות זו הזדמנות להחזיר את הקשב לפעילות.
- אל תהרוס חוויות חיוביות במחשבה מתי הדאגות יעברו.

- אל תתמקד בשאלה "האם מגיעה לי חוויה חיובית?".
- אל תתמקד במה עוד עומד לפניך.

..... חשוב לזכור!

בלתי אפשרי לשלוט במחשבות ורגשות ולגרש אותם, אבל אפשר לא להתמקד בהן. אמור פעם אחר פעם למחשבות השליליות: "טוב שבאתן (שוב), זה מאפשר לי לתרגל להתמקד במשהו אחר". אמור למחשבות: "אחשוב עליכן בזמן המיועד לכך. ראה תרגול "זמן כאב" בטופס מס' 11.

התייחס להשתתפות מלאה בפעילות המתוכננת כאל ניסוי מדעי הבוחן את הקשר בין השתתפות מלאה בפעילות לבין מצב הרוח. גלה סקרנות וזכור שיש לחזור על ניסוי מדעי מספר רב של פעמים לפני שמגיעים למסקנות.

ניתוח מטרת ההתנהגות

לצורך שינוי התנהגות חשוב להבין מה היא מטרת ההתנהגות, כלומר מה ההתנהגות משרתת. הרמזים לזיהוי מטרת ההתנהגות מצויים בטריגרים המקדימים את ההתנהגות ובתוצאות ההתנהגות.

דגשים בביצוע ניתוח מטרת ההתנהגות

1. התנהגות הזוכה לחיזוק גורמת לנו להרגיש טוב או מספקת לנו הקלה ולכן נוטה לחזור.
2. לעיתים התנהגות זוכה לחיזוק בטווח הקצר ופוגעת בנו בטווח הרחוק.
3. חשוב ללמוד לזהות את המלכודת הזאת.
4. אחרי זיהוי את המלכודת, בחר אם המצב מתאים לך או שאתה רוצה לשנות את הרפוס הזה.
5. נסה להחליף את ההימנעות בהתמודדות.

הנחיות: כתוב את ההתנהגות הבעייתית (טור 3 בטבלה), אחר כך כתוב את האירוע שהתחיל את השרשרת בטור הראשון, את הרגשות והמחשבות שקדמו להתנהגות בטור השני ואת התוצאות החיוביות והתוצאות השליליות של ההתנהגות. כתוב בסעיף ההערות אם היית רוצה לשנות את ההתנהגות, אם כן, כתוב לאיזו התנהגות. כתוב אם אתה יודע לבצע את ההתנהגות ומה עשוי לשפר את הסיכויים לביצוע ההתנהגות.

דוגמאות לניתוח מטרת ההתנהגות

הערות:	תוצאות שליליות (טוח אורז)	תוצאות חיוביות (טוח קצר)	התנהגות בעייתית	מחשבות ורגשות	אירוע מפעיל
האם היית רוצה לשנות את ההתנהגות? לאיזו התנהגות? יודע לבצע את זה? מה עשוי לעזור לבצע?	הרגשה של חוסר תקווה וחוסר שליטה. יותר חרדה ובוכור.	נרגעתי ונרדמתי.	עישון שני ג'וינטים.	אני נמורה. עכשיו יכולה להירגע מהימים הזה. מודאגת.	ערב. הילדה נרדמה אחרי אמבטיה וסיפור ומריבות על צחצוח שיניים.
הייתי רוצה לא לעשן ולהיות מסוגלת להירגע ולהירדם בכוחות עצמי. אין לי מושג איך.	<ul style="list-style-type: none"> החברה שלא זכתה לתמכה מפסיקה להתקשר. חוזרת שוב ושוב על מחשבות איך לפתור את הבעיה. 	הקלה מהאורך לענות להודעה ומרגשות הבושה וחוסר האונים. שוכחת מהודעת הטקסט.	נמנעת מלענות להודעה ומתחיליה לשקוע במחשבות על איך לפתור את בעיית המשכנתה.	חרדה, בושה וחוסר אונים.	מגיעה הביתה ומתיישבת מול הטלוויזיה. מקבלת הודעת טקסט מחברה שמציעה לצאת לסרט.
כן. פשוט לענות להודעות. אני יכולה לעשות את זה.					

ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העבודה למטופל לצורכי טיפול בשימוש ספרי ההגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חז

רומינציות

המונח רומינציה מושאל מתחום העיכול. תהליך הרומינציה מתבטא בלעיסה ובליעה חוזרת של אותו מזון. המושג ממחיש את התהליך שבו אדם חושב שוב ושוב על אותם נושאים. במינון קטן חשיבה כזו יעילה אבל היא אינה יעילה כשהאדם חושב שוב ושוב על אירועי עבר שאי אפשר לשנות ועל בעיות ללא פתרון. רומינציות "מושכות" כי הן מאפשרות הימנעות מכאב רגשי ומהקושי בנקיטת פעולות.

הרומינציות הן "פלונטר קוגניטיבי". הדבר דומה לשרוך נעליים שמסתבך בניסיון לפתוח אותו. ככל שמושכים יותר כך הוא מסתבך ונתקע יותר. האדם מתמקד שוב ושוב באירועים שליליים ובמקום למצוא פתרון כפי שציפה, הוא פוגש שוב ושוב תוכן שלילי. למעשה, הרומינציות מרחיקות את האדם מנקיטת פעולות יעילות ויוצרות פסיביות והסתגרות – ומחמירות את הדיכאון.

דוגמאות לשאלות רומינטיביות חוזרות

- מה לא בסדר אצלי שאני מדוכדך כשאחרים נראים מאושרים?
- אפשר לצאת מזה?
- למה לא אמרתי לו א? מה אם הייתי אומר לו ב?
- מה גורם לדיכאון שלי?
- מה במעשיי גורם לי להרגיש כל כך רע?
- מה יקרה אם לא אצליח לעצור את זה?

- האם יכולתי להימנע ממצבי הרע אילו עשיתי א או ב? (פנטזיות ושחזורים).
- האם השפלתי את עצמי באותו אירוע שבו...?
- איך המצב הזה שלי ישפיע על העתיד?

חלק מהרומינציות "גולשות" ממיקוד בעבר לניבויים שליליים:

- מעולם לא הייתי מאושר ולכן לעולם לא אהיה מאושר.
- מעולם לא אהבו אותי ולכן לעולם לא יאהבו אותי.
- הייתה לי ילדות קשה ולכן לעולם לא אהיה מאושר.

לעיתים קרובות סובלים גם מדאגות המכוונות לחשש מהעתיד והן באות לידי ביטוי כסדרה חוזרת של שאלות בנוסח "אבל מה אם?" תשובות לא מספקות ושוב "אבל מה אם?"...

- אבל מה אם לא אצליח להחזיר את החוב?
- אבל מה אם הרופאים טועים ואני חולה?

רומינציות מופיעות לעיתים גם כצורה של הלקאה והנחתה עצמית: "אני מכוער, אני אפס וכדומה. גם אלה משמשות לצורך הימנעות. למרות שהנחתה עצמית כואבת היא נתפסת כמגינה מכאב גדול יותר. "אם לא ארד על עצמי, ארגיש יותר אשם" או "עדיף שארד על עצמי לפני שאחרים יעשו זאת" או עדיף כעס בעצמי מהרגשת כאב, פחד או אשמה.

לסיכום

רומינציות ודאגות הן מחשבות חוזרות וממושכות המאפשרת הקלה זמנית בעיקר בשלוש הדרכים הבאות:

- לחשוב במקום להרגיש: אנחנו חושבים על "פתרונות" לרגשות כואבים אבל נמנעים מלהרגיש אותם ישירות ולכן לא יכולים לעבד אותם. המוח לא מעבד, הוא רק חוזר וחוזר.
- להתרחק מהסביבה: הרומינציות מרחיקות מהסביבה המיידית,

מאפשרות הימנעות מהתמודדות ומובילות לדחיינות הגוררת עוד דחיינות. כדי להתגבר על החשש מביקורת מאחרים או מחוויית כישלון, שוקעים ברומינציות.

- מצאנו פתרון מושלם (כמעט): לעיתים נדמה לנו שהצלחנו, "מצאנו פתרון מושלם או תשובה מלאה" – אבל אז מופיעים הספקות דוגמת "כן, אבל...?" או "מה אם...?" – ונרצה לחזור שוב להרגשה הפנימית הזאת של "מצאנו".

..... שימו לב!

אין באמת תשובות לשאלות כמו "מה פגום אצלי?" "האם מישהו יכול לאהוב אותי?" "מה שורש הבעיה שבגללה אני מרגיש רע?" "האם התנהלות אחרת הייתה מונעת את הפְּרָדָה?" גם אם נמצא תשובות הן חלקיות בלבד ולא בהכרח עוזרות לנו לפתור את הבעיות. גם אין אפשרות לחזות את העתיד ולהבטיח בוודאות שלא יקרה שום דבר רע. תמיד יעלה שוב ושוב ספק לגבי הוודאות בביטחון. יש לקבל את הצורך לחיות ולהשתתף בעולם של אי-ודאות ונטילת סיכונים מחושבים, ולא לפעול מתוך האמונה שאם משהו לא בטוח במאה אחוז הוא מסוכן מאוד.

תרגול לעבודה עם רומינציות

"זה לא עניין של לשחרר – היית משחרר אם יכולת. במקום
"לשחרר" "תן לזה להיות".

ג'ון קבטיזין

זיהוי ההקשר שבו מתעוררת הרומינציה

נפתח ערנות להקשרים ולזמנים שבהם נוטים לשקוע ברומינציה.
מלא בטבלה תשובות לשאלות האלה: מתי, איפה וכמה זמן מבוזבז
כשאתה עסוק ברומינציות?

לדוגמה:

איפה ומתי?	נושא הרומינציה	כמה זמן בוזבז?
באוטובוס בדרך לעבודה	מה עשיתי לא בסדר שהיא לא אוהבת אותי?	20 דקות

בחינת יעילות – אזעקת אמת או אזעקת שווא?

אם אתה מוצא את עצמך שוקע ברומינציות, עצור לרגע ופנה למחשבה
כשאלות:

- יש לך (המחשבה) משהו חשוב להגיד? האם אני מבין משהו חדש?
מידע חדש?

- יש לך (המחשבה) בעבורי איזו תוכנית עבודה שתעזור לפתור את הבעיה?

אם התשובה שלילית לאחת מהשאלות לפחות, אז ככל הנראה זו "אזעקת שווא".

עבור משאלות "למה" לשאלות "איך"

נוכל לפתור בעיה רק אם נצליח לעבור משאלות ה"למה" לשאלות ה"איך":

- למה אני תמיד מתחיל ללמוד למבחן ברגע האחרון?
- מה אם לא אצליח לעבור את המבחן?

לעומת –

- איך אני יכול להתכונן בצורה יעילה יותר למבחן בזמן שנותר?

נסה להשתתף בפעילות באופן מלא תוך מתן תשומת לב

כשאתה עושה משהו, בעיקר אם הפעולה מופיעה בתוכנית ההפעלה שלך, נסה להשתתף בחוויה באופן מלא וקשוב. אם הראש "בורח" למחשבות, החזר את הקשב שוב ושוב. אל תבקר את עצמך. הראש באופן טבעי בורח. צריך פשוט להחזיר את הקשב לפעילות. הרבה יותר קשה לשקוע ברומינציות כשאנו נוכחים בחוויה.

דוגמה לכך היא המקרה של דן. דן החליט להיפגש עם חבריו ליד שפת הים. דן התיישב לצד הקבוצה ושקע במחשבות על כך שלכולם יש בת זוג, כולם נהנים ורק הוא לבד ומדוכא וכמה הוא מתגעגע לבת זוגו לשעבר... האם יש סיכוי שהכאב יעבור? דן לא היה נוכח בחוויה.

שבוע לאחר מכן שוב החליט דן ללכת עם חבריו לים, והפעם לנסות להתמקד בחוויה. הוא ישים לב לקולות של חבריו, הוא יתבונן ויחשוב איך נראה מצב הרוח שלהם, הוא ינסה להקשיב לשיחות וישאל שאלות. הוא יתעניין בהם. ההתמקדות בחוויה הביאה לידי תוצאה

טובה הרבה יותר. דן נהנה מהחברה ושמח להיזכר שיש לו חברים טובים. דן כמובן לא החלים ברגע אחד מהדיכאון ומכאב הפְּרָדָה, אבל המפגש בים היה בעבורו חוויה מכוננת בדרך להחלמה.

חשוב לזכור!

- המוח שלנו מתוכנן להישרדות ולכן מנסה לפתור בעיות כל הזמן (מה לא תקין אצלי? מה לא תקין בעולם? איך לפתור?).
- הקשב יברח שוב ושוב לרומינציות. המחשבה תנדנד שוב ושוב.
- החזר את הקשב לפעילות בעדינות וללא שיפוטיות.

להרגיש את הרגשות שלנו

לעיתים קרובות רומינציות הן בריחה מרגשות, ממחשבות ומתחושות גופניות קשות. רגשות הם כמו גלים – עולים ויורדים. הרעיון הוא לתת לגל להרים אותך ואז להוריד אותך, ולא להילחם בגל, שהרי מי שנלחם בגל בולע מים וסוכל יותר.

- כאשר עולים כך רגש או תחושה לא נעימים, באופן אוטומטי הראש בורח מהכאב ומתחיל לספר את הסיפור, להציג את הבעיה, למצוא פשר ולנסות לפתור את הבעיה.
- עצור! אתה ברומינציות ודאגות. הפנה את תשומת הלב לגוף ולתחושות.
- תחוה את הרגשות והתחושות בגוף. הרגש אותם.
- תאר אותם במשפט אחד קצר.
- נסה להישאר עם החוויה.
- הראש שלך ירצה לרוץ שוב ושוב לסיפור ולמחשבות. הפנה את הראש שוב בעדינות לרגשות ולתחושות.

קבע זמן "כאב יומי"

זמן כאב איננו זמן רומינציות. בזמן כאב לא מנסים למצוא פתרונות ולהקל, אלא ההפך – לכאוב.

שימו לב!

1. אל תתרגל זמן כאב אם אתה מרגיש אובדני!
2. תרגול זמן כאב מתאים למי שמסוגל להביט על הדברים, ולו לרגע, בחצי חיוך.
3. לא לתרגל זמן כאב יותר מעשרים דקות פעמיים ביום.

אם נקדיש זמן מכוון לכאב רגשי, נוכל לאתגר את האמונות שעצב ודיספוריה לא יחלפו לעולם וכי הדרך היחידה לשלוט בכאב היא לנסות "לברוח ממנו".

הקדש כרבע שעה למחשבות ולרגשות קשים. קבע מראש ביומן הפעילות זמן מוגדר לכאב. אל תנסה למצוא פתרונות או להרגיע את עצמך. אם המחשבות עברו ונגמרו, חזור עליהן שוב ושוב.

היזכר בכישלונות, חזור על מחשבות שליליות כמו "אני פתטי" או "אני מקרה אבוד", דמיין חבר או עמית לעבודה משמיץ ומרכל עליך ואז אומר לך הכול בפנים, דמיין לפרטי פרטים עתיד שחור משחור בעבורך, היזכר באובדנים ובאירועים עצובים מהעבר (פיטורים, זוגיות שהתפרקה), דמיין אובדנים עתידיים, דאג לכלל הבעיות שצצו בראשך במהלך היום מבלי לחשוב על חלופה חיובית ומבלי לשכנע את עצמך שהדאגות אינן הגיוניות.

זמן כאב יכול לסייע לכם להשתתף בפעילות מהנות ומשמעותיות באופן מלא. תוכלו לומר למחשבה "אעסוק בזה מאוחר יותר בזמן המיועד לכאב". תוכלו גם לכתוב תזכורת שעליכם לכאוב/לדאוג לעניין X בזמן כאב הקרוב ולחזור לפעילות.

דרך נוספת לביצוע זמן כאב היא באמצעות ביצוע התנהגויות המעוררות כאב. כגון: נסה לנקות את הבית בשעות הכי קשות שלך, כתוב עבודה כשאתה מלא חרדה אם תצליח לבצע אותה אם לאו (מבלי לברוק תוך כדי אם אתה מצליח), שב בחושך קפוא ונסה להרגיש את הדיכאון במלוא עצומתו ולחשוב שאתה מקרה אבוד ולא מסוגל לתפקד.

דוגמה:

במהלך הטיפול התבקש דוד להביא תמונות וסרטונים משפחתיים של אביו שנפטר ולהקדיש זמן לבכי, לאבל ולקבלה והשלמה. הוא התבקש לחזור על התרגול בכל יום כשהוא לבדו בביתו. ההתמודדות עם הכאב גרמה לו להבין שאין בסיס לרגשי האשמה שלו "אולי לא הייתי לצד אבא במחלתו". הזיכרונות הבהירו לו שהוא היה לצד אביו ושהאב הוקיר זאת. דוד הצליח גם להיזכר באביו בתקופות שלפני מחלתו והרגיש סיפוק מהאפשרות לזכור את אביו גם כאיש בריא וחזק. דוד ציין שהפחד מרגשות הכרוכים באבל היה מוגזם.

תיקוף האחר ותיקוף עצמי – מיועד לקרובי המטופל ולמטופל

תיקוף משמעו למצוא את התוקף והאמת ברגשותיו, מחשבותיו והתנהגותו של האחר. תיקוף הוא להבין מניין האדם בא ומה גרם לו להרגיש כמו שהוא מרגיש. תיקוף משרד לאדם אחר כי מחשבותיו, רגשותיו והתנהגותו הגיוניים ומובנים לך במצב הנתון, ושאתה מעוניין להקשיב לו כי הוא והקשר איתו חשובים לך.

תיקוף עצמי: תפיסת הרגשות, המחשבות והפעולות של עצמך הגיוניות, מדויקות ומתקבלות על הדעת במצב נתון.

אי-תיקוף: לתקשר (בכוונה או שלא בכוונה, במילים או במעשים) שרגשותיו, מחשבותיו והתנהגותו של אדם אחר (או שלך) במצב הנתון אינם מובנים, "מניפולטיביים", "מטופשים", "מוגזמים" או לא ראויים להתייחסותך ולזמנך. לתקשר שמה שהאחר מרגיש, חושב ועושה הוא לא הגיוני, לא סביר, לא תקין, לא מקובל או מוגזם מאוד. לעשות לו דה לגיטימציה.

אפשר לתקף את רגשותיו, עמדותיו והתנהגותו של השני וכו בזמן לא לוותר על עמדתנו והרגשתנו.

כשמישהו סוער רגשית אנחנו יכולים להגיב אליו בדרכים רבות. אפשר להתעלם, להגיד לו שהוא לא צריך להרגיש ככה, שזה לא כל כך נורא, שיצא מזה, שהוא לא צודק שהוא מרגיש כך (כי הצד השני צודק, כי הוא איחר אז ברור שצעקו עליו...) התגובות האלה כמובן, רק מחמירות את המצב. כשמעבירים לאדם מסר שהרגשות

שלו אינם לגיטימיים, האדם מרגיש בודד, מבולבל, כועס, מושפל וכואב.

האם תיקוף משמעו להסכים או לחבב כל דבר של האחר?
לא, תיקוף אינו בהכרח הסכמה או חיבה למה שהאחר עושה, אומר או מרגיש. תיקוף משמעו: אני מבין (או מנסה להבין) מניין אתה בא ואיך אתה מרגיש.



למה כדאי לתקף?

- תיקוף עשוי לעצור הסלמה ולמתן רגשות קשים. אפשר שלא להסכים ועדיין לא להיכנס לקונפליקט קשה.
- תיקוף עשוי להראות שהיחסים חשובים לך ושאתה לא שופט את זולתך.

מה לתקף ומה לא לתקף?

רגשות, מחשבות והתנהגויות – שלנו ושל זולתנו.
תקף את מה שבאמת תקף בעיניך, לא את מה שאינו תקף. תוכל לתקף רגשות ולא התנהגויות. לדוגמה, תקף את האכזבה של מישהו על כך שהבוס נזף בו כי איחר, למרות שאתה יודע שלא הגיע בזמן לעבודה. אל תתקף את אי-ההגעה בזמן שהביאה לנזיפה.

האם לתקף כל הזמן?

כולנו לא מתקפים לפעמים, זה חלק מהחיים. ההמלצה היא להימנע מחוסר תיקוף כבחירה, מכיוון שחוסר תיקוף מזיק.

אם אֶתְקַף הוא יקבל לגיטימציה להתנהגות הבעייתית?

המכשול העיקרי בתיקוף הוא החשש של המתקף שהוא נותן לגיטימציה להמשיך ולהגביר את ההתנהגות הבעייתית. בפועל ההפך

הוא הנכון. כאמור, תיקוף אינו הסכמה או חיבה למה שהאחר עושה, אלא הבנה של המקום שלו. לרוב, תיקוף מאפשר לצד השני להפסיק להתחפר בעמדתו.

איך לתקף מישהו אחר?

קל להרגיש כעס, זעם, עלבון כלפי אחרים כשהם מתנהגים כלפינו במה שנראה לנו גסות, חוסר הגיונות וזלזול. במצבים כאלה נוכל להיעזר בדמיון ונחשוב אילו נסיבות הביאו את האדם להיות לא הוגן ולא נעים כלפינו.

1. עודד את האדם לספר ולשתף. נסה להקשיב באמת, להתעניין, ליצור קשר עין ולהיות ממוקד, לשדר שאתה מקשיב לו ורק לו.
2. נסה להבין למה לשיטתו הוא "צודק" מנקודת מבטו, חפש את ההיגיון של המחשבות, את הרגשות וההתנהגויות נוכח עברו והמצב הנוכחי. בדוק אם ניתוח הרגשות שלך הגיוני בעיני האדם.

למשל, "אז הוא עשה ככה וההוא אמר לך... ואז.... באת אליי... נעלבת וחשבת שאני... אני מבין נכון?..."

3. אל תבטל את האדם ואל תקטין אותו. שים לב לתגובות המילוליות והלא מילוליות שלך. הימנע מגלגול עיניים, מאמירות כלליות כמו "זה טיפשי. אל תהיה עצוב", "מה שתגיד".

4. שים לב לרגשותיו של האחר בשיחה. נסה לשדר שאתה מנסה בכנות להבין את רגשות האחר ולהבין את ההיגיון שלו. למשל, אמור: "אתה אומר ש... נשמע לי הגיוני שאתה כועס", "אם אני מבין נכון את מה שאתה אומר זה שאתה כועס כי...."

5. שאל מה האדם מבקש עכשיו, אוזן קשבת וכתף תומכת בלבד או (גם) את עזרתך בעצות ובפתרון בעיות: שננסה לחשוב יחד איך לפתור הבעיה?

6. תקף וחזק התנהגויות חיוביות ויעילות, אמור למשל: תודה שזרקת את הזבל. חסכת לי לעשות את זה.

תיקוף עצמי

1. הקשב באופן פעיל למחשבות, לרגשות ולהתנהגויות שלך: שים לב איך הם באים לידי ביטוי בגוף.
2. נסה להבין למה לשיטתך אתה "צודק" – לך בדמיון כמה צעדים אחורה ושחזר את שרשרת האירועים שהובילה לכאן. חפש את ההיגיון של המחשבות, הרגשות וההתנהגויות נוכח עברך והמצב הנוכחי שלך. גם אם אתה חושב שהתנהגת באופן לא יעיל או לא מוצדק, תקף את רגשותיך ומחשבותיך.
3. תאר את רגשותיך ללא שיפוט: "אני ממש כועס עכשיו!"
4. התייחס לעצמך בסובלנות וברצינות: "הרגשות שלי הגיוניים לנוכח המצב, הרגישות שלי והחוויות שחוויתי בעבר. במצבים כאלה הגיוני שארגיש ככה עכשיו".
5. היה הוגן כלפי עצמך, התייחס לעצמך כמו שהיית מתייחס לחבר: אם היה חבר באותו מצב, האם היית חושב שזה בהגיוני שהוא מרגיש כך בהתחשב בנסיבות הנתונות?

ממה כדאי לקרובים לנסות להימנע?

- קל לומר וקשה מאוד לעשות וליישם. החיים עם אדם מדוכא יוצרים מתח ותסכול. ועדיין כדאי לנסות ללא:
1. הערות ביקורתיות: "אתה סתם מוותר לעצמך..."
 2. להפחית ציפיות לשיפור מהיר וליניארי.
 3. ניסיון להיות צודק בוויכוחים: אם הדיון גולש לוויכוח והתנצחות, כדאי לסיימו. תוכלו להחליט מראש על פסק זמן המאפשר לאחד הצדדים לצאת מהבית ולחזור רגוע אחרי כשעה. אפשר שוב לנסות לפתור את הבעיה או לנסות לעזוב את זה. חשוב: לא מומלץ (לאדם או לקרוביו) לקבל החלטות חשובות בגל דיכאוני.
 4. מעורבות יתר: קשה לקבוע היכן עובר הקו. בסופו של דבר, האדם יתמיד בטיפול אם יישא באחריות לעצמו. למרבה הצער, בני המשפחה (וגם המטפל) לא יכולים לרצות לעזור יותר מהאדם המדוכא עצמו. אפשר לעזור רק למי שברגע נתון מחזיק (לפחות

קצת) בכל אחת מהאמונות האלה: השינוי חשוב וכדאי, אני מסוגל לבצע השינוי, הדרך המוצעת לפתרון טובה ועכשיו הזמן הנכון. רק כך האדם עשוי לשתף פעולה ולגלות נכונות לקבל עזרה. אתה יכול להביא את הסוס לשוקת לשתות מים, אתה לא יכול לשתות במקומו ובשבילו.

התמודדות עם בעיות שינה

אפשר להירדם רק כשלא מנסים להירדם (מרבח רגליים לא יודע ללכת כשהוא מנסה ללכת "נכון"). ככל שתנסה יותר להירדם, כך תצליח פחות. המחשבות האלה ודומות להן מגבירות את הלחץ ואת מעגל הקסמים:

- מחר אהיה "הרוג" ולא אתפקד;
- חוסר שינה מסוכן;
- אם לא אישן עכשיו לא אחלים מהדיכאון, אשתגע, אֶחלה, אמות מעייפות מחר, אמות מדאגה מחר בלילה;
- אני צריך להירגע;
- אני צריך לחשוב חיובי;
- אני צריך להיות בתנוחה הנכונה, בטמפרטורה הנכונה, ללא כל רחש וללא אור שמפריע;
- אני אסבול לנצח מעייפות;
- אני מאבד שליטה על חיי;
- אני אשתגע מחוסר שינה;
- אני מוכרח לישון חמש שעות לפחות.

מחשבות הן לא עובדות, הן רק מחשבות.

האמונות האלה יעילות יותר:

- אין מספר שעות קבוע שצריך לישון בלילה;
- אני מומחה לעייפות. אני סובל ממנה הרבה זמן ומתמודד;
- דאגות הן לא נעימות אבל גם לא מסוכנות;
- ככל שנלחמים יותר בדאגות, כך הן מתחזקות;
- If you can't beat them, join them – יאללה, נצא מהמיטה ונדאג הרבה.

פעולות שאין לבצע כשקשה להירדם (בתחילת הלילה או לאחר יקיצה)

- להיות קרוב לטלפון;
- לנמנם במהלך היום;
- להיעדר מהעבודה כי לא ישנתי (או לאחר לעבודה כדי לישון עוד קצת);
- לשכב במיטה ולנסות להירדם;
- לחשוב איך לפתור את הבעיה;
- לשתות הרבה קפה בערב או לפני השינה;
- לצרוך אלכוהול – האלכוהול מרדים אבל ייאלץ אותך לקום באמצע הלילה לשירותים, והוא מחמיר חרדה ודיכאון;
- לשתות הרבה לפני השינה;
- לאכול ארוחות כבדות לפני השינה;
- להיכנס למיטה רעב;
- לצפות לתוצאות מהירות.

פעולות שיש לבצע כשקשה להירדם (בתחילת הלילה או לאחר יקיצה)

- במקום להילחם, להשלים עם זה שאולי לא אישן;
- להשאיר את הטלפון בחדר אחר;
- לעשות הכול כדי להגביר את הדאגה! אם נעשה זאת בכנות לאורך זמן, האפקט יהיה פרדוקסלי. שכן דאגה יכולה להתקיים רק אם

נלחמים בדאגה. חשוב על משחק משיכת חבל שבו קבוצה אחת

מחליטה שאינה משחקת יותר. מה יקרה ליריב?

- לצאת מהמיטה ולכתוב את כל הדאגות – לנסות לדאוג יותר ולא להירדם;
- לקבוע זמן דאגה יומי;
- לנהל שעות שינה קבועות: ללכת לישון ולקום בשעות קבועות ללא קשר לרמת העייפות;
- להשתמש במיטה רק לשינה וליחסי מין;
- לבצע פעילות גופנית עשירים דקות לפחות, ארבע או חמש שעות לפני זמן השינה.

ואם זה לא עוזר?

גישה נוספת וקיצונית יותר מכונה "מניעת שינה". התוכנית כוללת מניעת שינה למשך 24 שעות. אם האדם מרגיש שזה בלתי אפשרי, שיישן הכי מעט שהוא יכול, שלוש או ארבע שעות. לדוגמה, לך לישון בשלוש לפנות בוקר וקום בשבע בבוקר כרגיל. בהדרגה תגדיל את שעות השינה (לדוגמה, אם הלכת לישון בשעה שלוש לך לישון למוחרת בשעה 2:45 וכך הלאה).

התמודדות עם סיוטי לילה

מי שסובל מסיוטי לילה מתעורר לעיתים באמצע הלילה חרד ומבוהל. סיוטי לילה נפוצים מאוד בקרב הסובלים מפוסט־טראומה ולעיתים גם בקרב הסובלים מחרדה ודיכאון. הפחתת סיוטי הלילה: השתמש בחשיפה בדמיון לסיוטים. כתוב את הסיוט בצורה מפורטת, קרא שוב ושוב עד שבהדרגה הסיפור לא יפחיד אותך.

ומה לגבי כדורי שינה?

כדורי שינה עלולים להוביל להתמכרות. במשך הזמן נדרש להגדיל המינון ובסופו של דבר אי אפשר להירדם בלי כדורי שינה, לכן

מומלץ להשתמש בכדורי שינה לעיתים רחוקות בלבד תוך מעקב רפואי.

לעומת זאת, נוגדי דיכאון אינם ממכרים וחלק מהם אף מסייעים לשינה. לדוגמה, מירטאזאפין (בארץ משווק בשמות מירו, רמרון). מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל.

..... **שימו לב!**

אם אתם ישנים הרבה פחות מהרגיל ומרגישים שלא חסרה לכם שינה כלל, דווחו על כך בהקדם לרופא המטפל כדי שישלול הפרעה מהספקטרום הדוקוטבי.

מניעת הישנות הדיכאון

דיכאון נוטה להישנות. מפתה להתעלם מסימני האזהרה של הדיכאון (בעיקר כשהדיכאון מזדחל). חשוב לזהות טריגרים וסימני אזהרה מוקדמים כדי לפעול במהירות למניעת גל דיכאוני נוסף.

קיימים טריגרים אופייניים לדיכאון

- דאגה המלווה בתפיסה של מלכוד וחוסר אונים – דאגות כלכליות, קונפליקט במשפחה, הורים הדואגים לילד עם קשיים דאגות בריאות וכו';
- אובדן יחסים קרובים;
- אובדן (מציאותי או נתפס) של מעמד חברתי.

כדאי

- לפתח מודעות לטריגרים האופייניים לך;
- לפתח מודעות לתסמיני הדיכאון האופייניים לתחילת הגל הדיכאוני;
- להכין מראש תוכנית פעולה כתובה למקרה של הישנות הדיכאון.

פיתוח מודעות לתסמיני הדיכאון האופייניים לתחילת גל

דיכאוני

ראשית, אפשר למלא שוב את שאלון בק לדיכאון או שאלון אחר המורד את עוצמת התסמינים.

אם שאלון בק לא בדיכאון אפשר להיעזר בשאלון CES-D להערכת

הדיכאון. השאלון זמין בעברית ובערבית בתוך קובץ שאלונים באתר משרד הבריאות:

https://www.health.gov.il/Services/Committee/psychologists_council/Documents/ogdan.pdf



שנית, חזור אחורה לתחילת הגל הדיכאוני הנוכחי (היזכר גם בתחילת גלים קודמים נוספים ככל שהיו) ונסה לזהות את סימני האזהרה המוקדמים ולכתוב אותם. היעזר בהנחיות הבאות.

רשימת סימני אזהרה להתפרצות דיכאון

א. נסיבות: באילו נסיבות אני הכי פגיע לדיכאון?

אירועי חיים שהקדימו בעבר גל דיכאוני עשויים לספק רמזים משמעותיים.

דוגמאות: ביקורת בעבודה, פיטורין, אובדן אדם קרוב, אובדן חיית מחמד, עלייה בעומס העבודה, סיום מערכת יחסים רומנטית, דחייה חברתית, לחצים כלכליים, גיוס בן לצה"ל.

ב. שינויים אופייניים בהתנהגות

דוגמאות: מתרחק ממשפחה וחברים, מתרחק ממקומות פומביים, לא מצליח להשלים משימות (רחצה, ניקיון, הכנת ארוחות), ירידה בפעילות ספורטיבית, ירידה ביחסי המין, דחיינות של חובות ומשימות, מתגלח פחות, שוכב במיטה ובוהה בטלוויזיה, שותה הרבה אלכוהול, לא עונה להודעות, שוקע בטלוויזיה בכל ערב כמה שעות.

ג. מילים ומשפטים קצרים המתארים את מצב הרוח והרגשות

דוגמאות: מיואש, דואג, פוחד, לא מוצא שקט, נמצא "על קוצים", בוכה מבפנים, מת בפנים, קהה, איטי, הכול נראה פחות מעניין, אני לא בקצב של העולם, הרבה בכי, אין בכי – הדמעות יבשו, לא מצליח להתרכז, מועקה בחזה, מרגיש מעט כבד.

ד. שינויים בחשיבה

דוגמאות:

שלילת החיובי: מבטל כל דבר טוב שקרה. הוא סתם מתחנף אלי. בתוכו הוא שונא אותי.

חשיבה קטסטרופלית: לעולם לא אתגבר על הבעיות האלה; אנחנו בדרך לאסון כלכלי; חוסר תקווה: לא יהיו לי חיים שווים. לא משפחה ולא עתיד... אין לי למה לצפות.

חשיבה שלילית על אחרים: איש לא מבין ולאיש לא אכפת; כולם אגואיסטים; לכולם טוב בחיים, אז מה אכפת להם ממני?

ביקורת עצמית: יורד על עצמי כל הזמן; אני הורה גרוע; אני טיפש ומטומטם; אני מכוער; אני קירח ונמוך.

חוסר יכולת לקבל החלטות: לא מסוגל להחליט לאיזה קורס להירשם; זה גדול עליי...; אבל מה אם אני אטעה? איך אדע שזה נכון? מחשבות אוברדניות: המוות יעשה לי רק טוב.

רומינציות: חושב במעגלים על סיבות ופתרונות למצב: מה לא בסדר אצלי? מה דפוק אצלי?

ה. שינויים פיזיולוגיים

דוגמאות: הרגשה שכל דבר הוא מאמץ; ירידה או עליה בתיאבון; ירידה בדהף המיני; עלייה בתיאבון; הרגשת כובד בידים וברגלים; קושי להירדם; יקיצות מוקדמות לפנות בוקר; ירידה או עלייה בשעות שינה; עצירות; איזן כוח ואיזן אנרגייה.

1. שינויים אחרים

שמור את הרשימה לשימוש עתידי אם תרגיש שמצב רוחך משתנה.

תוכנית פעולה

תוכנית הפעולה תתבסס על מה שעזר בטיפול.

מה הדברים המשמעותיים שלמדתי וכמה אוכל להשתמש אם הדיכאון "מרים ראש"?

דוגמאות: ניתוח מטרת ההתנהגות; לפעול לפי מטרות ולא לפי מצב רוח; רומינציות מזיקות לטווח ארוך; ככל שאסכים לקבל את

הכאב יותר, כך בהדרגה הוא יכאב פחות; חיים עם פעילות משמעותית הם המפתח לנצח את הדיכאון; מחשבות הן לא עובדות. הן רק מחשבות.

אילו התנהגויות הן אנטי־דיכאוניות בעבורך? הפוך אותן לדרך חיים וחזור אליהן ביתר שאת ברגע שמשבר מתחיל. דוגמאות: לא לוותר על מפגשים חברתיים; להיות אסרטיבי עם הבוס על הגבלת שעות עבודה; פעילות גופנית; לנקות את הבית ולא לתת לבלגן להצטבר; לא לעבוד מהבית אלא ללכת בכל יום למשרד; לקבוע עם חברה להליכה כדי שלא אתחמק.

למי לפנות?

ראשית, פנה אל הקרובים משפחה, חברים, חברים לעבודה. אין חובה לשתף את כולם בכול.

שנית, היעזר באנשי מקצוע.

אם אתה מרגיש שאתה לא מצליח לעצור את מעגל הקסמים, פנה למטפל, רופא המשפחה/הפסיכיאטר שלך. לעיתים די בכמה מפגשים בדומה למנת חיסון נוספת (בוסטר, דחף) כדי להבין מה קורה בחייך ולהפעיל שוב אסטרטגיות שהיו יעילות בעבר.

לפנות שוב

לפסיכיאטר:

שם _____ וטלפון: _____

מטפל:

שם _____ וטלפון: _____

שמור את הרשימה! כך תוכל להשתמש בה בעתיד אם תרגיש שמצב רוחך מתחיל להידרדר.